Marie-Andrée Beaupré, asstsas

Une chronique à consulter pour se tenir à l'affût de l'information qui circule en santé et en sécurité du travail dans les centres de la petite enfance. Pour plus d'information au sujet de cette chronique, communiquez avec Marie-Andrée Beaupré, téléphone : 514 253-0696 poste 234 ou 1 800 361-4528, courrier électronique : mbeaupre@asstsas.qc.ca.

Souffrez-vous de stress ?

Vous arrive-t-il souvent d'avoir le goût de pleurer ? De courir toute la journée ? De vous fâcher lorsqu'on vous fait attendre ? De tout garder à l'intérieur de vous ? De ne pas vous occuper de vos symptômes de stress ? En répondant à ces questions et à d'autres posées dans un livret sur le stress, vous pourrez déterminer votre indicateur de stress.

Cet outil pratique aide à comprendre le stress et à améliorer votre capacité à le gérer. On y mentionne des stratégies antistress afin de soulager la tension. Il existe une variété de techniques efficaces, il s'agit de faire le choix le plus approprié pour soi.

Fondation des maladies du cœur, Association canadienne pour la santé mentale (ACSM), *Le stress apprivoisé*. Vous pouvez vous procurer ce livret au coût de 0,50 $ en téléphonant à l'ACSM-Montréal, au 514 521-4993.

Ces petites pestes que nous aimons

Pour toutes les intervenantes en service de garde qui veulent se rafraîchir la mémoire, la revue *Junior* a publié l'automne dernier un résumé d'un guide pratique, toujours d'actualité, sur les problèmes comportementaux des enfants. Ce guide, *À nous de jouer,* a été diffusé en 1990 par Les publications du Québec.

Comment et pourquoi faut-il réagir devant les comportements inacceptables des enfants ? L'article présente des règles et des techniques qui peuvent à la fois aider les éducatrices et les enfants à vivre en harmonie.

CHAMPAGNE, Louise D. « Mode d'emploi pour venir à bout des petites pestes », *Junior*, octobre 1999, p. 24-33.

Une table à langer spéciale

En France, afin de prévenir le mal de dos et d'améliorer les postures de travail chez les auxiliaires puéricultrices, une table à langer à hauteur variable et télécommandée a été mise au point.

Les maux de dos sont bien connus chez le personnel en service de garde. L'article mentionne qu'une auxiliaire puéricultrice soulève près de deux tonnes de bébés par jour. Cette table à langer arrive à point pour éliminer les postures difficiles. Le fonctionnement de cette table est simple. L'auxiliaire fait descendre la table à 30 cm du sol. L'enfant pose ses mains dessus, lève une jambe et monte seul sur le vaste coussin moelleux et plastifié de la table à langer.

L'auxiliaire actionne la télécommande qui déclenche la montée en souplesse. En quelque vingt secondes, la table et l'enfant sont à 80 cm du sol. L'auxiliaire lave l'enfant, sèche les fesses puis le change à l'aide des gants, serviettes de toilette et couches à portée de main, dans les deux tiroirs coulissants sous la table. Certaines tables sont équipées d'un lavabo avec robinet.

La table *Arjo Flipper* est fabriquée par la Compagnie Arjo équipements hospitaliers SA (France).

FERONE, Alix. « Ergonomie : langer devient un jeu d'enfant », *Travail et Sécurité*, septembre 1999.

En passant par Internet

L'éclairage

Le site Internet de Ressources naturelles Canada présente une panoplie d'informations sur les appareils d'éclairage éconergétique pour la maison. Il est important de bien éclairer son milieu de vie de façon sécuritaire et économique. Ce texte apporte des renseignements sur les différents éclairages existants, sur l'éclairage extérieur, explique les watts, donne des coûts d'utilisation et des façons d'économiser l'énergie.

Ressources naturelles Canada, « L'éclairage domestique » http://energy-publications.nrcan.gc.ca/pub/home_f/Leclairage_domestique.cfm#toc

babillard